

健康な今こそ受けようがん検診

10月

がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間

がんは早期発見することで、治療方法を選べ、治療に要する期間や治療のための精神的・身体的負担などを軽くできます。

がんになると、家族・友人・同僚など、多くの方が影響を受けます。ご自身だけでなく、あなたの大切な人のため、生活習慣に気を配り、早期発見、早期治療を心がけ、検診を受けましょう。

問い合わせ▶保健予防課☎(883)1176

「健康だから大丈夫」と思っていないか。各種検診は「健診ガイド」でご確認ください

早期のがんはほとんど自覚症状がなく、自覚症状が出たときはすでに進行していることもあります。検診では、自覚症状のないがんを発見することができ、早期の場合は、胃がんなように9割以上が治るものもあります。

5月に全戸配布した「秋田市の健診ガイド」には、職場などで検診を受診する機会がないかたを対象とした、各種検診の案内を掲載していますのでご確認ください。下記ホームページからもご覧いただけます。

なお、胃がん検診と胸部検診は11月まで検診車が各地区を巡回しています。胃がん検診の巡回日程は、「秋田市の健診ガイド」に、また、胸部検診の巡回日程は広報あきた9月16日号に掲載しています。地区に関係なく都合の良い会場で受診してください。

<http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/pr/guide/h28guide.pdf>

*「秋田市の健診ガイド」(左の冊子)は、市の施設、市内金融機関などにも置いています。



がん経験者からのメッセージ

30歳代女性▶何気なく子宮頸がん検診を受けたら、再検査が必要と言われました。再検査の結果3か月に1回の検査が必要となり、その後病理検査のための手術を勧められました。

手術の結果、「^{ゼロ}0期」の上皮内がんと診断されましたが、幸い切り取った部分でがんが留まっていました。検診を受けなかったらと思うとゾッとします。子宮を残すこともでき、この1月に無事第1子を出産することができました。

70歳代女性▶肺がん検診を受け続けていましたが、2年前の秋に肺がんと言われました。気が動転しましたが、初期の段階で見つかったため、右肺の3分の1の切除で済みました。今こうしていられるのも検診を受けていたおかげだと思います。

▶検診を「受けて良かった」体験を募集中です。ご協力いただけるかたは、保健予防課へご連絡ください(個人情報公表しません)。投稿は右のQRコードからも



骨粗しょう症検診とおとなの歯科健診の受診を

骨粗しょう症検診は5年に1度(40歳から5年刻みで70歳までの女性が対象)、おとなの歯科健診は10年に1度(30歳から10年刻みで70歳までのかたが対象)の受診機会となります。

対象のかたは、この機会にぜひ受診してください。

*秋田市の成人向け歯科健診は、昨年までの「歯周疾患検診」から「おとなの歯科健診」に名称が変わりました。

骨粗しょう症検診のすすめ

成田裕一郎先生(中通総合病院整形外科)

骨粗しょう症は、骨の量が減少して骨の微細構造が弱くなり骨折しやすくなる病気です。加齢によって起こりますが、特に、閉経後の女性は、骨のカルシウムが血液に溶け出すのを防ぐ女性ホルモンが分泌されなくなるため、急激に進行することがあります。

背骨(椎骨)や股、肩、ひじ、手首近くの骨が弱くなりやすく、軽い転倒でも骨折してしまうため、日常生活に大きな支障をきたし、手術や長期の入院が必要になることもあります。検診を受けてご自身の骨をきちんとチェックし、骨粗しょう症と診断されたかたは早めの治療をお勧めします。

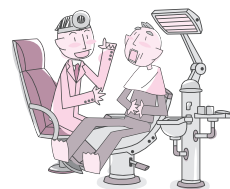
歯の検診でお口の健康度をチェック

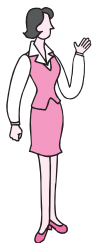
石川承平先生(いしかわ歯科・矯正歯科)

口の中の二大疾患であるむし歯と歯周病は、気付かないうちに進行し、重症化します。むし歯であればひどい痛みが出たり、歯周病では歯が抜け落ちたりします。みなさんの体は、みなさんが食べた物から作られます。その入り口であるお口が不健康では、しっかりした体は作られませんし、健康ではられません。

おとなの歯科健診では、この二つの疾病をチェックすることができます。

この機会に自分のお口を調べてもらうために、ぜひご活用ください。





施設の指定管理者を募集

市では、次のとおり各施設の指定管理者を募集しています。いずれも公募後、「秋田市公の施設に係る指定管理者の指定の手続等に関する条例」に定める選定基準に基づき候補者を選びます。その後、11月市議会定例会での議決を経て、指定管理者を選定し、協定の締結と業務の引き継ぎを行います。

施設の管理・運営は、来年4月1日からです。詳しくは各担当課へお問い合わせください。

施設名・担当課・要件

①秋田市にぎわい交流館(中通) ②中通一丁目自動車駐車場(中通)
〈2施設を一括管理〉担当課▶観光振興課☎(888)5602

設置の目的と概要▶①中心市街地に活力やにぎわいをもたらすための交流拠点として、世代を超えて多くの人びとが集うことができる場を創出し、地域の活性化を図る ②中心市街地における駐車需要に対応し、円滑な道路交通の確保を図る

指定管理期間▶5年 **公募期限**▶10月24日(月)

公募条件▶秋田市内に主たる事務所(本社、本店、支社、支店)を有する法人、その他の団体(共同事業体含む)であること

秋田市老人福祉センター(八橋) 担当課▶福祉総務課☎(888)5657

設置の目的と概要▶老人に対して、各種相談に応じるとともに、健康の増進、教養の向上、レクリエーションのための便宜を総合的に供与し、老人に健康で明るい生活を営ませる

指定管理期間▶5年 **公募期限**▶10月28日(金)

公募条件▶秋田市内に本店を有し、市内で社会福祉施設を運営している社会福祉法人であること

①八橋老人いこいの家(八橋) ②飯島老人いこいの家(飯島)

③大森山老人と子どもの家(浜田)〈3施設を一括管理〉

担当課▶長寿福祉課☎(888)5666

設置の目的と概要▶老人に「いこい」と研修の場を提供し、安らぎと教養の向上に寄与するとともに心身の健康の増進を図る

指定管理期間▶3年 **公募期限**▶10月28日(金)

公募条件▶秋田市内に本店又は支店を有し、市内で社会福祉施設を運営している社会福祉法人であること

秋田市リフレッシュガーデン(御所野) 担当課▶産業企画課☎(888)5722

設置の目的と概要▶スポーツの振興および市民の健康増進を図るため、勤労者をはじめとする市民にスポーツに親しむ場を提供する

指定管理期間▶5年 **公募期限**▶10月28日(金)

公募条件▶秋田市内に本店を有する法人であることなど

秋田市公設地方卸売市場(外旭川) 担当課▶市場管理室☎(869)5222

設置の目的と概要▶生鮮食品などの取り引きの適正化とその生産および流通の円滑化を図り、市民の生活の安定に資する

指定管理期間▶5年 **公募期限**▶10月28日(金)

公募条件▶秋田市内に本店を有する法人であることなど



「歩くべ! あきた!」(シニア編)のスタートイベントで(8月24日)

平成28年度市民健康づくり標語

歩こうよ 健やか秋田 あなたから

10月の健康づくり月間に合わせ「運動を通じた健康づくり」をテーマに標語を募集したところ、40点の応募があり、選考の結果、奈良純嗣さん(寺内)の上の作品が最優秀賞に選ばれました。おめでとうございます。保健総務課☎(883)1170

その他の入選者

石田幸栄さん(新屋)、伊藤隆夫さん(飯島)、朝倉美由希さん(桜)

市民健康フォーラム

開催日 10月20日(木)

会場 アルヴェ2階多目的ホール

健康で、元気に生活できる期間「健康寿命」を延ばすための健康づくりがテーマです。入場無料。直接会場へお越しください。保健総務課☎(883)1170

おもな内容

健康情報コーナー(正午～午後4時)

- ・毎日プラス1皿の野菜
- ・続けよう! +10の運動習慣
- ・「良い睡眠」取れていますか?
- ・健康なお口で「歯つらつ生活」! など
- *景品がもらえるクイズラリーも!

講演(午後1時30分～3時。定員180人)

「10歳若返る歩行術～『インターバル速歩』その背景と効果～」と題し、テレビの健康番組にも出演している、信州大学大学院の能勢博教授(右の写真)が講演します

